

INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA DE ENFERMERÍA EN EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES: TÉCNICAS DE MINDFULNESS, RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN DE KOEPPEN

LAURA GARCÍA CALVO, EVA CAMERO FERNÁNDEZ (RESIDENTES DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL EN ÁREA II CENTRO-SUROCCIDENTE) Y CARLA CASIELLES MARTÍNEZ (RESIDENTE DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL EN ÁREA III ORIENTE)

Introducción

La ansiedad constituye uno de los problemas de salud mental más frecuentes en niños y adolescentes, que afecta tanto a su bienestar emocional, relaciones sociales y rendimiento académico. Debido al aumento de estos síntomas en los últimos años, es necesario favorecer la incorporación de intervenciones psicoeducativas desde enfermería de salud mental que permitan enseñar estrategias de regulación emocional y afrontamiento adaptativo mediante técnicas accesibles y adecuadas a su edad.

Objetivos

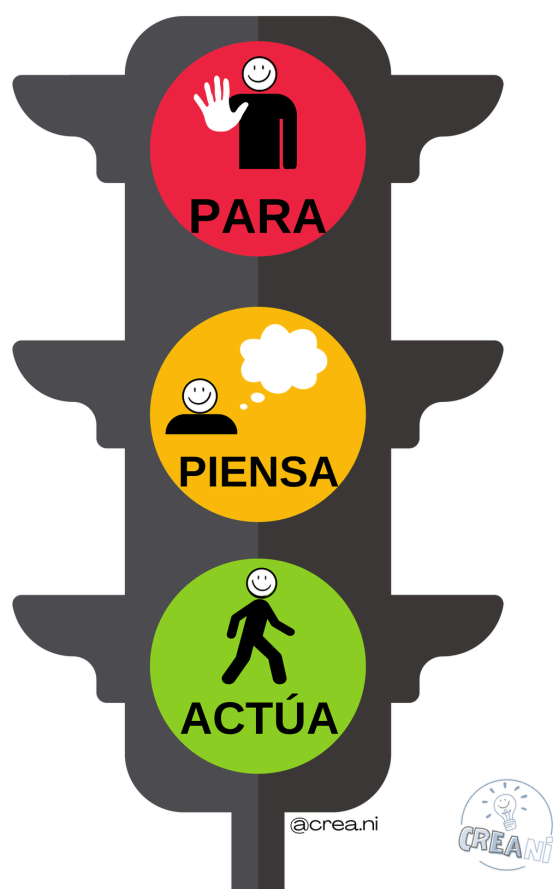
- Analizar la efectividad de intervenciones psicoeducativas enfermeras basadas en técnicas de mindfulness, respiración y relajación de Koeppen.
- Identificar beneficios sobre regulación emocional y bienestar psicológico.
- Destacar el papel de enfermería en la prevención y manejo de la ansiedad infantojuvenil.

Metodología

Se realizó una revisión bibliográfica en mayo de 2026 en PubMed, CINAHL, Scopus y SciELO. Se utilizaron los descriptores “anxiety”, “children”, “mindfulness”, “breathing techniques”, “Koeppen relaxation” y “mental health nursing”, combinados mediante operadores booleanos AND y OR. Se seleccionaron artículos publicados entre 2017 y 2026 relacionados con intervenciones enfermeras en salud mental infantojuvenil.

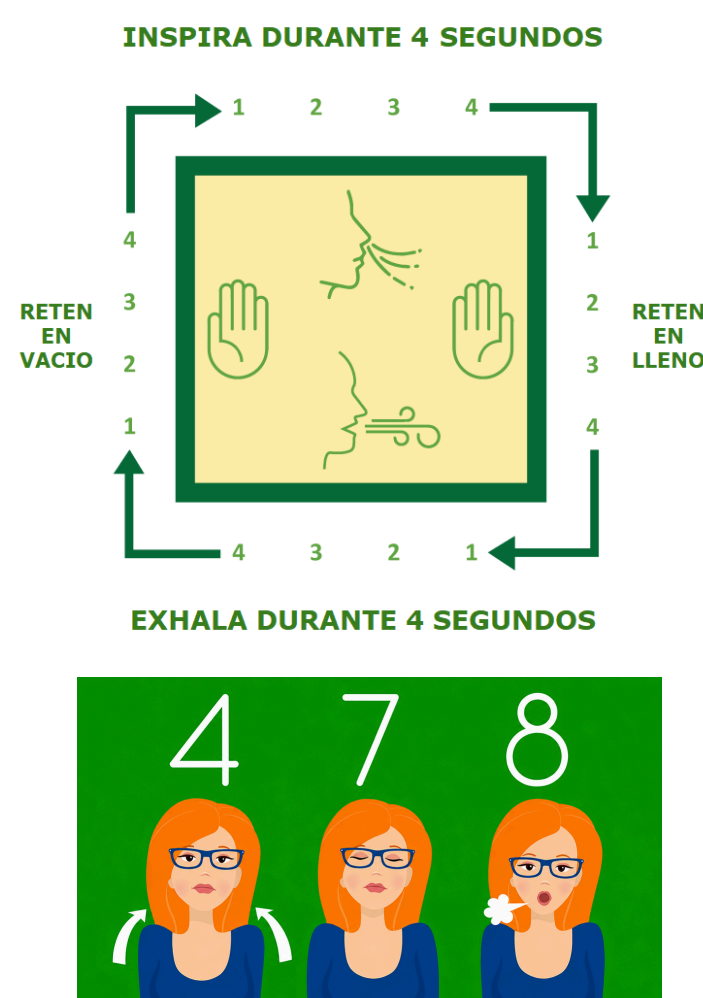
Desarrollo

MINDFULNESS: TÉCNICA STOP



- Aumenta la atención plena
- Mejora la regulación emocional
- Reduce la ansiedad y el estrés
- Favorece la aceptación y el bienestar

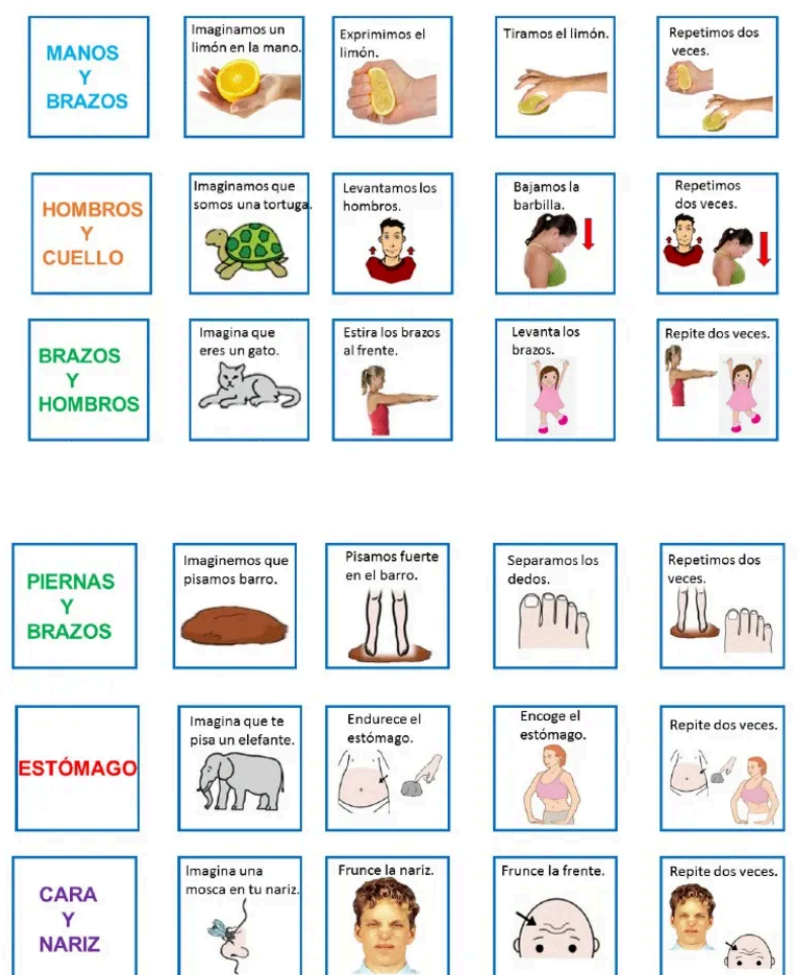
TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN



- Reduce la activación fisiológica
- Disminuye tensión, nerviosismo y pensamientos acelerados
- Mejora la concentración y el autocontrol

RELAJACIÓN DE KOEPPEN

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR (Koeppen)



- Disminuye la tensión muscular
- Aumenta la conciencia corporal
- Favorece la relajación profunda
- Mejora el sueño y la calma

Conclusiones

Las intervenciones psicoeducativas enfermeras basadas en técnicas de mindfulness, respiración y relajación de Koeppen son eficaces en el manejo de la ansiedad en niños y adolescentes.

Las enfermeras de salud mental son una figura clave en la promoción del bienestar emocional y prevención de problemas de salud mental en la población infantojuvenil.

Bibliografía

1. Carsley D, Khoury B, Heath NL. Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: a comprehensive meta-analysis. *Mindfulness* (N Y). 2018;9(3):693-707.
2. Lin J, Chadi N, Shrier L, Vigod S, Amsel R, Rieder M, et al. Mindfulness-based interventions for adolescent mental health: a meta-analysis. *Pediatrics*. 2019;144(5):e20183333.
3. Khng KH. A better state-of-mind: deep breathing reduces state anxiety and enhances test performance through regulating test cognitions in children. *Cogn Emot*. 2017;31(7):1502-10.
4. Febriyanti VD, Herawati I. Effect of 4-7-8 breathing exercise on anxiety in university students: a quasi-experimental controlled study. *Maj Ilm Fisioter Indones*. 2024;14(1):1-9.
5. Servicio Andaluz de Salud. Técnica de relajación de Koeppen para niños [Internet]. Sevilla: SAS; 2020 [citado 2026 May 20]. Disponible en: Servicio Andaluz de Salud